

# Una obsesión llamada vigorexia.

**La búsqueda de un cuerpo musculado a cualquier precio empieza a ser tratada como una patología**

EMILIO DE BENITO  
EL PAÍS, 7/09/99

"¿ *Vigorexia*? ¿Pero ya le han puesto nombre?". El psiquiatra Enrique García Bernardo se muestra sorprendido: definida en EEUU hace menos de dos años, la *vigorexia* o dismorfia muscular aún no está incluida en las tablas oficiales de enfermedades psiquiátricas. No es casualidad que el nombre que empieza a utilizarse en España rime con anorexia. Las dos enfermedades distorsionan la imagen que los afectados tienen sobre sí mismos: los anoréxicos nunca se ven lo suficientemente delgados, los *Vigoréxicos* nunca se encuentran lo suficientemente musculados.

Ambas son "patologías del narcisismo", según García Bernardo, quien atribuye su aparición "a la moda, a la venta de un estilo de vida tipo *vigilante de la playa*". En España no hay ningún estudio sobre el número de enfermos, asegura Nieves Gracia, presidenta del congreso sobre trastornos alimentarios celebrado este verano en Bilbao, ya que "ni tan siquiera tiene un nombre claro". El psiquiatra estadounidense Harrison G. Pope fue el primero en publicar un estudio sobre esta enfermedad en la revista *Psychiatric News* de la Asociación de Psiquiatría Americana (APA). Según sus cálculos, un millón de personas en Estados Unidos (el 10% de quienes acuden regularmente a un gimnasio) podría estar afectado por ella. Aun suponiendo que su incidencia fuera muy inferior en España, donde la moda por los gimnasios es posterior; podría haber más de 50.000 enfermos sin reconocer.

Por la consulta de García Bernardo no ha pasado ningún "caso identificado", aunque el culto al cuerpo sea "enorme". Pero no todos los culturistas son *vigoréxicos*. "No se trata de hacer ejercicio, sino de hacerlo bien", dice Marcos Ramos profesor de fitness y dueño de un gimnasio en Barcelona. "El problema es la falta de información y la moda. La gente no sabe lo que quiere. Ven un cuerpo, y se apuntan para conseguirlo". Ramos asegura que incluso ha tenido que enfrentarse a alguno de sus clientes para que entrenaran menos e hicieran una dieta más sana. Uno de los usuarios de su gimnasio (que prefiere dar un nombre ficticio, Luis) explica que empezó a entrenar hace varios meses: "No quería estar bien, quería estar estupendo". Luis es médico, y asegura que, con el debido control, no se corre ningún riesgo. Está dispuesto a seguir una dieta rigurosa, a tomar fármacos y a entrenar duro para conseguir su objetivo, pero, según Ramos, Luis no es ningún enfermo: "Cuando le diga que ha llegado a su límite, parará".

## Tan ancho como alto

En cambio, Ramón (otro cliente que no quiere dar su nombre verdadero) reconoce que le costó muchísimo parar. Tiene 41 años y hace cuatro se obsesionó con aumentar su masa muscular. Con menos de 1,60 metros de altura consiguió pesar casi 70 kilogramos de puro músculo. Era casi tan ancho como alto. "Me cogía

unas depresiones terroríficas por haber perdido un kilo", dice. Consciente de su adicción, decidió dejar de pesarse para intentar combatirla. "Ahora trato de no obsesionarme si faltó un día al gimnasio", añade

Es difícil definir la barrera entre un ejercicio saludable y un ejercicio excesivo. Los vigoréticos comen de forma pantagruélica, pero sólo proteínas e hidratos de carbono. Pueden llegar a ingerir más de 4.500 calorías diarias (lo normal para una persona son 2.500), y todo ello acompañado por numerosos complementos vitamínicos y, lo más peligroso, hormonas y anabolizantes. También se caracterizan por estar entrenando constantemente y por mostrarse obsesionados por el peso y la imagen. Como siempre se ven enclenques, escogen la farmacia que tiene una báscula que pesa más. Ramón cuenta que intentaba hincharse para pesar más, aunque fuera cogiendo aire, y que, en el gimnasio, hacía los ejercicios frente al espejo que más ensanchaba la imagen.

Según especialistas estadounidenses, una de las formas de detectar la enfermedad es el ingreso de pacientes en urgencias con daños musculares. Uno de los peligros es que muchos afectados continúan con sus ejercicios pese a sufrir dislocaciones o lesiones, abusando de los analgésicos para combatir el dolor. Las hormonas y anabolizantes que se utilizan para ganar masa muscular pueden además lesionar el hígado y la próstata y son, según publica el psiquiatra estadounidense Eric Hollander en la página web de la APA, el mayor peligro médico asociado a esta enfermedad, pues pueden causar "daños irreparables en el sistema cardiovascular".

Lo peor; con todo, son las alteraciones en el comportamiento de los enfermos: pueden llegar a abandonar sus aficiones y a renunciar a su tiempo libre e incluso a su vida sexual para pasar más horas en el gimnasio y para gastar menos energía. Se encierran en casa para no ser vistos en mala forma y alteran sus horarios de trabajo para poder mantener el ritmo de sus ejercicios o de las comidas.

Nadie discute que el entorno sea una de las causas de esta dolencia. García Bernardo insiste en la culpa de la "cultura narcisista" occidental de este fin de siglo, en la que se vincula bienestar con ejercicio físico y Pope la atribuye a problemas psiquiátricos, que se manifiestan así debido a la cultura y al entorno. Ramón explica la presión social de forma mucho más tajante: "No podemos negar que, en nuestra sociedad, la carne vende".

La combinación entre causas físicas (como la alteración en los niveles de neurotransmisores cerebrales) y de factores sociales hacen que el tratamiento deba ser multidisciplinar. La prescripción de fármacos como el Prozac pueden ayudar; señala Pope aunque la dificultad está, como en el caso de la anorexia; en que el paciente acepte que necesita tratamiento psiquiátrico.